

# Ноль ОТХОДОВ

## Zero Waste



Француженка Беа Джонсон, автор книги «Дом без отходов», в 2008 году перевела жизнь своей семьи на безотходные рельсы. Беа держит мусор, который её семья из 4-х человек образует за год.



# Цикл концепции «Ноль отходов»



# 1. Refuse - Отказ

Отказаться можно от:

- полиэтиленовых и фасовочных пакетов
- ненужных листовок
- одноразовых предметов
- товаров низкого качества, которые вскоре станут непригодными

## 2. Reduce – Сокращение потребления

- продумывать меню и составлять список покупок
- выбирать товар без упаковки
- выращивать фрукты/овощи/зелень
- выключать воду и свет, когда в них нет нужды
- не покупать на эмоциях, не покупать ненужных вещей, даже по акции
- дарить действительно нужные подарки

### 3. Reuse – повторное использование, ремонт

- отдавайте ненужную одежду/обувь/предметы быта нуждающимся.
- используйте двустороннюю печать или печатайте на черновиках.
- почините сломавшуюся вещь
- мастерите поделки с детьми из ненужной бумаги

## 4. Recycle - переработка

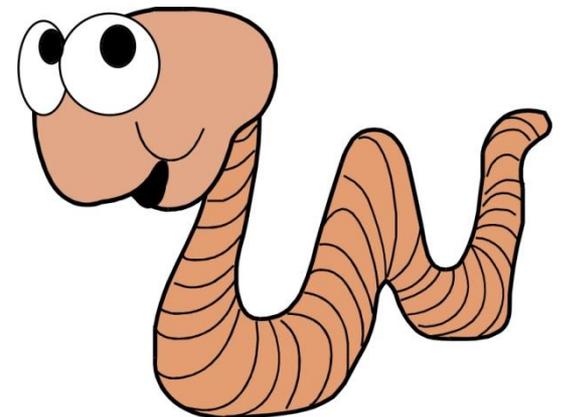
Сдавайте в переработку пластик, стекло, макулатуру, металлы, опасные отходы, бытовую технику – то, чему нет применения в пунктах 1-3

Вторсырьё	Количество циклов переработки
стекло	неограниченно
металл	неограниченно
пластик	4-5 раз
макулатура	6 раз

# 5. Rot - Компостирование

Способы компостирования:

- компостная яма на дачном участке
- домашний компостер
- вермиферма
- высушивание и прикапывание



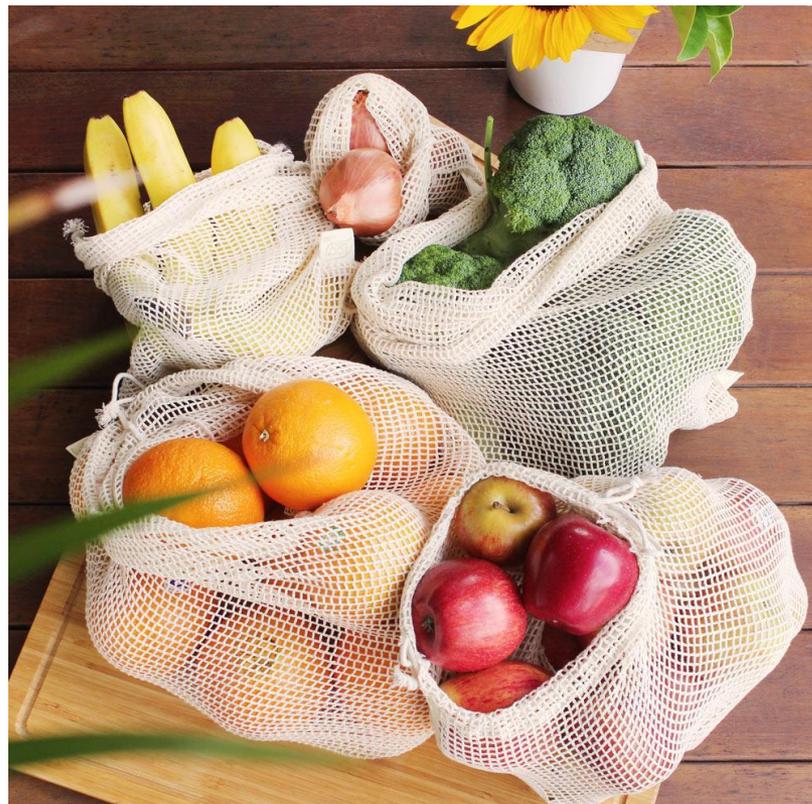
# «Ноль отходов» на практике



**Авоська, экосумка**

\*Сколько раз можно использовать пакеты из разных материалов:

[https://vk.com/gk\\_eco\\_technologies?w=wall-186470005\\_34](https://vk.com/gk_eco_technologies?w=wall-186470005_34)



## Фруктовки, экомешочки

\*Как шить экомешочки: <https://www.youtube.com/watch?v=Q2tGCXe7U9M>



**Силиконовые пакеты**



**Силиконовые крышки**



**Восковые салфетки**

\*Как сделать восковые салфетки:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ibqj017v\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=ibqj017v_gw)



**Ланч-боксы и контейнеры из  
стекла, пластика, металла**



**Многоразовая посуда для пикника**



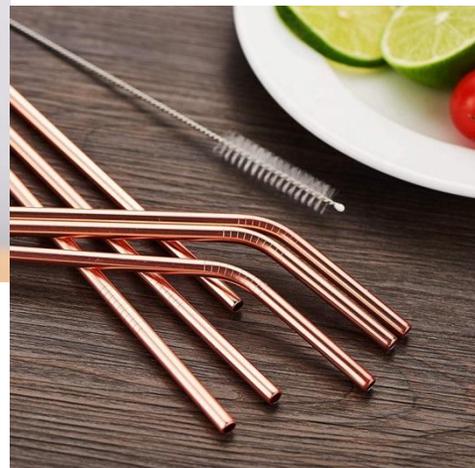
**Многоразовая бутылка из  
стекла/стали/пластика**



**Термос, термокружка, тумблер,  
кеерсир, складной силиконовый  
стаканчик**



**Развесной чай, ситечко для заваривания**



**Многоразовые трубочки из стекла,  
металла, дерева, макароны**



**Мочалки из джута и льна, щётка для посуды, люффа**

\*Мочалка из джута своими руками: <https://www.youtube.com/watch?v=JLiQhhFEIOM>



**Платок + вода, антибактериальный  
гель**



**Твёрдый шампунь, мыло**



**Многоразовая безопасная  
бритва со сменными  
лезвиями**



**Таблетки для чистки зубов,  
домашние зубной порошок и  
зубная паста**

\*Рецепты зубного порошка:

<https://ecology.md/page/luchshie-recepty-zubnyh-poroshkov-top-12-receptov>

Зубная паста своими руками: <https://www.liveinternet.ru/users/enigmatica/post368188931>



Гели для душа, скрабы с микропластиком

**Натуральные скрабы с кофе, солью, сахаром, молотыми семенами горчицы**



**Бамбуковая зубная щётка**



**Многоразовые прокладки,  
менструальная чаша (капа)**

За 1,5 года от одного ребёнка образуется примерно 5000 грязных подгузников, которые не разлагаются. На производство одноразовых памперсов для одного малыша уходит 4-5 деревьев.



Многоразовых подгузников на 1,5 года нужно не более 10 штук, что в среднем составляет 5000 рублей.



\*Рецепты натуральных дезодорантов:  
<https://www.epochtimes.com.ua/ru/zdorovyi-obraz-zhyni/recepty-luchshih-naturalnyh-dezodorantov-d-elaem-svoimi-rukami-122749>

**Дезодорант в стекле,  
алунит (квасцовый  
камень)**



MarkerSpb.ru



**Эфирные масла, аромалампы,  
благовония**



**Развивающие игрушки из дерева,  
тряпичные игрушки, игрушки из  
натуральных материалов своими  
руками**



\*Многоразовые бахилы своими руками:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_TNtD3Ay-2g](https://www.youtube.com/watch?v=_TNtD3Ay-2g)

**Многоразовые бахилы**



**Экологичные средства и  
натуральные чистящие вещества:  
сода, горчица, лимонная кислота,  
уксус, мыло**



**Композиции из цветов, бумаги**



**Крафт-упаковка, упаковка из журналов, газет, карт**

# Полезные ссылки

- Сколько раз можно использовать пакеты из разных материалов:  
[https://vk.com/gk\\_eco\\_technologies?w=wall-186470005\\_34](https://vk.com/gk_eco_technologies?w=wall-186470005_34)
- Как связать авоську крючком: [https://www.youtube.com/watch?v=VeUXF3p\\_kk0](https://www.youtube.com/watch?v=VeUXF3p_kk0)
- Как сшить тканевую сумку и экомешочки:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yKAR77CoRyg>
- Восковые салфетки своими руками:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ibqj017v\\_gw](https://www.youtube.com/watch?v=ibqj017v_gw)
- Мочалка из джута своими руками:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JLiQhhFEIOM>
- Рецепты зубного порошка:  
<https://ecology.md/page/luchshie-recepty-zubnyh-poroshkov-top-12-receptov>
- Зубная паста своими руками:  
<https://www.liveinternet.ru/users/enigmatica/post368188931>
- Как сшить многоразовые прокладки:  
<https://nature-time.ru/2014/08/mnogorazovyye-prokladki-svoimi-rukami/>
- Рецепты натуральных дезодорантов:  
<https://www.epochtimes.com.ua/ru/zdorovyi-obraz-zhyzni/recepty-luchshih-naturalnyh-dezodorantov-delaem-svoimi-rukami-122749>
- Многоразовые бахилы своими руками:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_TNtD3Ay-2g](https://www.youtube.com/watch?v=_TNtD3Ay-2g)

# Магазины Zero Waste

- Awos\_bags – вязаные авоськи от землячки Саши  
[https://www.instagram.com/awos\\_bags/](https://www.instagram.com/awos_bags/)
- Экомешочки из хлопка «Волокно» [https://vk.com/volokno\\_eco](https://vk.com/volokno_eco)
- Экомешочки [https://vk.com/eco\\_meshochek](https://vk.com/eco_meshochek)
- Zero Waste Shop <http://zerowasteshop.moscow/>
- Zeero <https://zeero.ru/>
- The Pure Life <https://www.thepurelife.ru/>
- Zero Waste Store <https://zerowastestore.ru/>

В Орле продукты на развес можно купить на рынках, ярмарках выходного дня, магазинах «Лимон», «Мандарин», «Лайм», «Помидор», бакалейных магазинах, оптовых складах

# Блоги об экологичной жизни

- Zero Waste Home – блог Бэа Джонсон  
<https://www.instagram.com/zerowastehome/>
- [Noplasticitsfantastic](https://www.instagram.com/noplasticitsfantastic/) – Олеся Беспёрстова  
<https://www.instagram.com/noplasticitsfantastic/>
- [Krupa.zerowaste](https://www.instagram.com/krupa.zerowaste/) - <https://www.instagram.com/krupa.zerowaste/?hl=r>
- [Ecoasya](https://www.instagram.com/ecoasya/) – блог Аси Мицкевич <https://www.instagram.com/ecoasya/>
- ImOrganic <http://www.imorganic.ru/>
- Джинсовый экоблог Алексея Чистопашина <http://chistopashin.ru>
- Зелёный драйвер – блог Романа Саблина <http://greendriver.ru/>

# Книги на тему экологии

- Робин Мюррей - Цель — Zero Waste
- Бэа Джонсон – Дом без отходов
- Ал Гор - Неудобная правда. Глобальное потепление
- В.Р. Дольник - Непослушное дитя биосферы
- А.Д. Арманд - Эксперимент «Гея». Проблема живой Земли
- Донелла Медоуз - Азбука системного мышления
- Роман Саблин – Зелёный Драйвер [Код экологичной жизни в городе]
- Денис Старк – Путь в чистую страну

# ФИЛЬМЫ

- Неудобная правда/An Inconvenient Truth (2006)
- История вещей/Story of stuff (2007)
- Дом/Home (2009)
- Обутылочные/Tapped (2009)
- Как уничтожить мир/How to destroy the world (2010)
- Больше чем мед/More than honey (2012)
- Минимализм. Документальный фильм о важных вещах/Minimalism: A Documentary About the Important Things (2015)

# Приложения, сайты

- Эко-трекер - список привычек
- Green Tips –150 экологических советов от Европейского агентства по окружающей среде
- Ecoviate – приложение с экосоветами, экологическими новостями, обзором экологических товаров
- [kapoosta.ru](http://kapoosta.ru) – экологический гид, где показана "зелёная" инфраструктура России
- TrashOut – интерактивная карта несанкционированных свалок
- Наша природа - официальное приложение Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации, с помощью которого россияне могут информировать органы власти об экологических правонарушениях.
- Эко Дневник
- Ecolable Guide - гид по экомаркировкам
- Сайт [marpeta.ru](http://marpeta.ru) - проверить бренд косметики или одежды на этичность
- GoodGuide - справочник по экологическим товарам с описанием их свойств и особенностей
- Экологические обучающие игры:

Compost Challenge – игра о раздельном сборе и компостировании  
Посади лес – деньги от покупки деревьев в игре пойдут на посадки реальных деревьев